

Die wichtige Rolle des Vaters

Hebammen und Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten arbeiten sehr gut und eng zusammen. Verschiedene Projekte zeigen, dass Anlaufstationen für Hebammen wichtig sind und eine Vernetzung mit Psychologinnen und Psychologen hilfreich ist, denn nicht nur Müttern, sondern auch den Vätern gehört viel Aufmerksamkeit geschenkt. Dieser Artikel soll deshalb für eine Fortsetzung und Vertiefung der guten Zusammenarbeit zwischen Hebammen und Psychotherapeutinnen/Psychotherapeuten motivieren.

TEXT:
EGON GARSTICK

Hebammen sind erste wichtige Vertrauenspersonen der Familien und haben einen wichtigen Einblick in die Entwicklung der ganz frühen Beziehungen in der Familie. Ihre differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit ist gefragt, denn die gute körperliche, geistige, psychische und soziale Entwicklung des Babys nach der Geburt braucht die professionelle Kompetenz der Hebamme. Dazu gehört u. a., dass die Mutter sich getragen und verstanden fühlt und im Verdauen von ambivalenten Gefühlen nach der Geburt unterstützt wird (Henzinger, 2020). Es gilt jedoch, die ganze Familie im Auge zu behalten, damit erschöpfte und verunsicherte Väter genauso auffallen wie Mütter. Hebammen erkennen in der Regel, wenn ein Vater Hilfe braucht, und leiten die nötigen Schritte ein. Dies ist wichtig und sehr wertvoll, damit ein gesunder bio-psycho-sozialer Entwicklungsraum für das Kind entstehen kann.

Instabile psychosoziale Umwelt

Wenn ein Vater aufgrund seiner psychischen Krise für seine Partnerin und sein Baby emotional und auch körperlich nicht zur Verfügung steht, fehlt ein wesentlicher Teil in der nötigen psychosozialen, fürsorglichen Umwelt von Mutter und Baby. Das sogenannte väterliche Prinzip kommt nicht zum Tragen¹. Quälende, negative Gedanken und ambivalente Gefühle können die frisch Mutter gewordene Frau belasten. In einer solchen Situation wird die einfühlsame Hebamme häufig zum zweiten Mal eine Geburtshelferin, denn sie wird für die Geburt und Entwicklung einer liebevollen, kompetenten Mutterschaft gebraucht. Der psychoanalytische Babyforscher Daniel Stern (2007) nannte diesen Entwicklungsprozess nach der Geburt die Entstehung einer Mutterschaftskonstellation. Hebammen werden von einer verunsicherten Mutter nach der Geburt als mütterliche, empathische Bezugsperson gebraucht, die

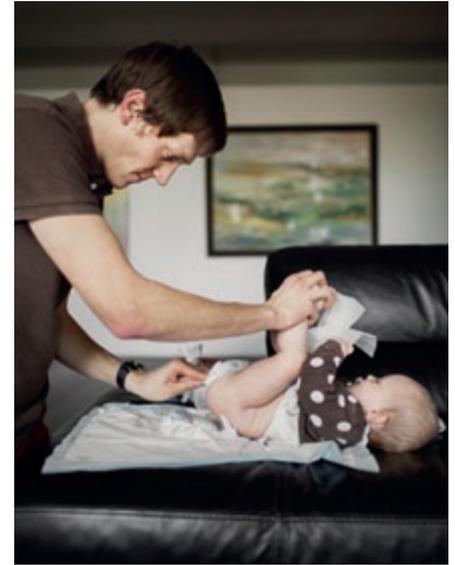
Orientierungshilfe gibt und emotionales Auffangen («Containing») von anstrengenden Gedanken möglich macht. Damit nach einer zeitlich begrenzten Betreuungszeit die Mutter und die ganze Familie mit einem guten Gefühl zurückgelassen werden können, braucht die Hebamme die Gewissheit, dass für die Mutter und für das Baby ein kompetentes Bezugssystem zur Verfügung steht. Wenn nicht sicher ist, ob eine belast-

Wenn ein Vater aufgrund seiner psychischen Krise für seine Partnerin und sein Baby emotional und auch körperlich nicht zur Verfügung steht, fehlt ein wesentlicher Teil in der nötigen psychosozialen, fürsorglichen Umwelt von Mutter und Baby.

bare, psychisch und physisch gesunde Bezugsperson in der Familie vorhanden ist resp. der Partner und Vater des Kindes die Rolle nicht einnehmen kann, braucht es Hilfe.

Das «väterliche Prinzip»

Französische Psychoanalytikerinnen wie bspw. Françoise Dolto, aber auch der Westschweizer Entwicklungspsychologe Ernst Abelin haben diesen Begriff des «väterlichen Prinzips» eingeführt und aufgezeigt, wie es neben der liebevollen, intensiven Zweierbeziehung von Mutter und Baby auch die Teilnahme eines Dritten, einer Dritten braucht, der oder die eine eigene Beziehung zum Baby entwickelt und für die Mutter emotional zur Verfügung steht. Besonders dann, wenn das Muttersein sehr anstrengend und die Liebe von der Mutter zum Kind nur noch verschmelzend und total «unabgegrenzt» wird (Garstick, 2013, 2019), braucht es einen stabilen Gegenpol.



Johan Bäumler, MenCare Schweiz

Für das Kind da sein

Im späteren Entwicklungsprozess wird der Vater auch für das Kleinkind sehr wichtig sein. Z. B. dann, wenn er es in der Separations- und Individuationsphase (Mahler et al., 2001) im zweiten und dritten Lebensjahr zu beruhigen vermag, weil es von der Angst, die Liebe seiner Mutter zu verlieren, geplagt werden kann. Diese Verunsicherung kann bei einem Kind auftreten, wenn es im Trotzanfall auf die Mutter wütend wird und sie am liebsten «kaputt machen» würde.

Wiederbelebung der sexuellen Beziehung

Eine weitere wichtige Aufgabe für den Vater ist es, für die Wiederbelebung der sinnlich-sexuellen Beziehung zwischen ihm und seiner zur Mutter gewordenen Frau zu sorgen. Wenn die Familie zusammenbleiben und das Kind eine vitale, entwicklungsfördernde Umgebung erleben können soll, dann braucht es eine lebendige, sinnliche und liebevolle Mann-Frau-Beziehung.

Mögliche psychische Krisen

Es kommt einiges an wichtigen Herausforderungen auf den zum Vater gewordenen Mann zu. Er ist am Anfang der Entstehung der Familie wichtig für die Mutter-Baby-Beziehung und für die Zukunft des familiären Entwicklungsraumes. Irritierte und

¹ Die Rolle des männlichen Vaters, des Vertreters vom sogenannten väterlichen Prinzip, kann auch von einer liebevollen weiblichen Partnerin der Mutter eingenommen werden. Wichtig ist, dass eine stabile Bezugsperson zur Verfügung steht.



Praxisbeispiel aus der Arche Für Familien

«Peter und Eva kommen zu mir und wollen ihre Beziehung verbessern, ein paar Sachen besprechen, die in der ersten Zeit nach der Geburt ihres ersten Kindes nicht gut gelaufen seien. Was erfahre ich: Die Geburt liegt ein Jahr zurück und die junge Mutter möchte etwas loswerden, was sie sich fast nicht getraut, ihrem jungen Mann zu erzählen. Er ist sehr verbunden mit seiner Herkunftsfamilie, beide schätzen auch sehr die Unterstützung durch seine Mutter, aber da gab es eine grosse Verletzung, kurz nach der Geburt. Eva befürchtet, Peter zu sehr zu verletzen, aber sie schildert den Vorfall dann doch: Peter habe sie nach der Geburt zu sehr den beiden Grossmüttern «ausgeliefert». Die warteten schon am Tag der Geburt im Spital darauf, gleich das Baby in Empfang nehmen zu können. Sie hätte sich da mehr Schutz von Peter gewünscht.»

erschöpfte Väter brauchen das Aufgefangenwerden und eine fokussierte «Verdauungshilfe» für Herausforderungen, die für einige unvorbereitete Männer sehr anstrengend sein können. Manchmal stürzen Männer in grössere Identitätskrisen. Diese treten manchmal bereits während der Schwangerschaft ihrer Partnerinnen auf. – Was kann dem Mann auf seinem Weg hin zu einer reifen Vaterschaft in die Quere kommen?

1. Trimenon

Die biochemische Veränderung, welche die Frau zu Beginn der Schwangerschaft erfährt, kann bei ihr Stimmungsschwankungen auslösen. Sie erlebt den Beginn des Mutterwerdens nicht nur als tolle neue Erfahrung, sondern ihre Stimmungslage ist geprägt von Hochs und Tiefs. Der auf solche Stimmungsschwankungen nicht vorbereitete Mann kann schwer irritiert und frustriert werden. V. a. dann, wenn die Partnerin so sehr das Kind ersehnt hat und zu Beginn plötzlich trotzdem ambivalente Gefühle gegenüber dem Schwangersein auftauchen, können beim Mann Irritationen ausgelöst werden. Ein mögliches introvertiertes Verhalten der Frau lässt ihn sich betrogen und ausgenutzt fühlen. Überspitzt formuliert kann vom sogenannten Drohnengefühl gesprochen werden: Drohnen, die männlichen Bienen, entfernen sich nach der Befruchtung der Königin vom Bienenvolk und werden getötet. Der Mann kann sich zu Beginn der Schwangerschaft ähnlich unnütz wie eine Drohne fühlen. Er versteht die Welt

nicht mehr, und es besteht eigentliche Fluchtgefahr. Häufig findet die Flucht nach innen statt, d. h. dass der Mann sich von seiner Partnerin zurückzieht.

2. und 3. Trimenon

Im 2. und 3. Trimenon kann es zu weiteren Irritationen beim Mann kommen:

- Die Irritation durch den «mächtigen» Körper der schwangeren Frau.
- Die Irritation durch die sichtbaren körperlichen Veränderung der Frau.

Mehr oder weniger verdrängte, inzestuöse Ängste vor Sexualität mit einer mütterlichen Frau lassen den werdenden Vater «in sich zurückziehen». Wiederum droht eine Art Migration des Mannes und parallel dazu die Vereinsamung der werdenden Mutter. Eine tiefgehende Einsamkeitserfahrung der Mutter kann jedoch zu einem Problem im Beziehungsaufbau mit dem Baby werden, nämlich zu einem Problem beim frühen Dialog, beim Stillen! Diese Gefahr beschreibt Henzinger (2020) sehr beeindruckend im Buch «Stillen: Kulturgeschichtliche Überlegungen zur frühen Eltern-Kind-Beziehung». Eine Enttäuschung in der sexuellen Beziehung wird von Paaren oft tabuisiert und wirkt sich negativ aus auf die Zeit nach der Geburt.

Fazit: Für die gesunde bio-psycho-soziale Entwicklung des Kindes braucht die Mutter die Unterstützung durch das Umfeld. Am besten gelingt diese Unterstützung durch einen Vater, der bewusst aus seinem eigenen generativen Bedürfnis heraus das Kind mit

entstehen liess, also der nicht nur «mitgemacht» hat, weil er seiner Frau einen Gefallen tun wollte oder noch schlimmer, weil er Angst hatte, die Partnerin zu verlieren, wenn er bei einer Elternschaft nicht mitmacht.

Herausforderung Geburt

Generell gilt für beide Geschlechter, dass das Elternwerden mit vielen psychischen Herausforderungen verbunden ist. U. a. kann neben dem Stolz auf das Erweitern der Erwachsenenidentität die Realisierung des Älterwerdens auch anstrengende, evtl. sogar traurige Gefühle auslösen. Männer können zudem kurz vor und während des Geburtsprozesses immer wieder in folgenden spezifischen Konflikt geraten: Die Mutter des Vaters erwartet sehnsüchtig das Baby. Dadurch gibt es jedoch viel Aufregung für die junge Mutter, die nach der Geburt für das Finden der Dyade² ihre Ruhe haben möchte. Störungen durch die eigene Mutter oder Schwiegermutter im sensiblen Ent-

Generell gilt für beide Geschlechter, dass das Elternwerden mit vielen psychischen Herausforderungen verbunden ist.

wicklungsprozess der Mutter-Baby-Beziehung nach der Geburt kommen immer wieder vor. Väter lösen solche Störungen unbewusst aus, wenn sie auf eine ungute Art noch sehr stark mit der Herkunftsfamilie verbunden sind, alle Familienmitglieder rasch Anteil nehmen lassen möchten und sie zum baldigen Besuch gleich nach der Geburt oder im Wochenbett einladen. Für eine

² Dyade (= D.) [engl. dyad; gr. δύαδς (dyas) Zweierheit], [SOZ], qual. herausgehobene Zweiergruppe. Wenn zwei Personen in einer stabilen Beziehung zueinander stehen, wird diese Zweierbeziehung als Dyade bezeichnet. Personen einer Dyade gelten als wechselseitig abhängig, da sie sich gegenseitig beeinflussen oder von einer externen Quelle beeinflusst werden. <https://dorsch.hogrefe.com>

reife Vaterschaft und für die konstruktive Unterstützung der zur Mutter gewordenen Frau braucht er die psychisch vollzogene Abnabelung von der eigenen Mutter. «Unabgelöste» Söhne haben in der Regel Mühe mit der konstruktiven Vaterrolle! Es kommt zum Rückgriff des «unabgegrenzten» Vatersohnes auf die eigene Mutter. Wenn er von seiner Herkunftsfamilie nicht genügend reif abgelöst ist, können störende Ratschläge von den Eltern des Vaters kommen, denen er mehr Gewicht verleiht als dem Empfinden seiner Frau.

Hormonelle Veränderungen beim Mann

Neues Wissen über Probleme von Männern, die Väter geworden sind, steht aufgrund einer fruchtbaren Zusammenarbeit von Neurobiologinnen und Neurobiologen wie Nicole Strüber (2019) und Manfred Spitzer (2006) sowie psychoanalytischen Bindungsforschern wie Karl-Heinz Brisch (2019, 2020) zur Verfügung. Tilo Held (2018), ein Psychoanalytiker aus Berlin, beschreibt die biochemischen Veränderungen und deren Auswirkungen auf die Psyche, denen auch Männer in den Entwicklungsphasen Schwangerschaft, Geburt und frühe Kindheit ausgesetzt sein können.

Der sich mit dem Baby liebevoll beschäftigende Vater erlebt einen Anstieg des Bindungshormons Oxytocin. Dieser Prozess kann schon während der Schwangerschaft beginnen. Seine Empathie für das Baby und für die schwangere Frau wächst unter dem Oxytocineinfluss an. Gleichzeitig erlebt er einen Abfall des Testosteronspiegels und wird dadurch in seinem sexuellen Erleben irritiert. Das Sicheinlassen auf die Beziehung zum Baby kann also zur Folge haben,

dass sich der Mann nicht mehr richtig männlich fühlt und dass sein Verhalten die eigene Frau auch noch irritiert. Darum brauchen verunsicherte Männer immer mal wieder väterliche Aufklärung und Beruhigung.

Konsequenzen für die Präventionsarbeit

Hebammen lernen Männer häufig schon während der Schwangerschaft der Frauen kennen. Das ist eine grosse Chance und bietet Möglichkeiten für Präventionsarbeit. Hebammen können

- in der täglichen Arbeit mit Familien die Verunsicherung des aktiven Mannes wahrnehmen.
- erkennen, dass der stressende «Macher» für die ruhige Entwicklung der Mutter-Baby-Beziehung eine Gefahr sein kann.
- Männern den Leitsatz «Sei aktiv passiv!» mit auf den Weg geben, weil er Männern nach der Geburt helfen kann, in die Rolle zu finden.
- die Einsamkeitserfahrung des frisch gewordenen Vaters angesichts der Innigkeit beim Stillen ernst nehmen.
- Vätern helfen, sich den Aufbau einer eigenen Beziehung zum Baby vorstellen zu können.
- Väter darüber aufklären, dass die gesunde Entwicklung des Kindes vom Vertreten des sogenannt väterlichen Prinzips abhängig ist.
- Väter darüber aufklären, dass die Familie mehr Chancen hat, zusammen zu bleiben, wenn aufgetretene Irritationen im Erleben als Mann rechtzeitig besprochen werden.
- Paare darauf hinweisen, dass sich neben der Liebe zum Kind auch die Liebesbeziehung zwischen Mann und Frau flexibel

wiederbeleben darf und sogar muss, wenn der lebendige Entwicklungsraum für alle in der Familie erhalten bleiben soll.

- Männer darin ermutigen, Männer für das Besprechen und Verdauen der verschiedenen Sorgen und Wünsche zu kontaktieren.
- Männer darüber informieren, dass es den Austausch unter Männern braucht. Erfahrene Grossväter können hilfreich sein.

Ein paar Worte zu gleichgeschlechtlichen Paaren

Die psychotherapeutischen Erfahrungen des Autors mit gleichgeschlechtlichen Elternpaaren weisen darauf hin, dass die Hebamme auch auf die Partnerin der Mutter gewordenen Frau achten sollte. Wie geht es ihr z. B. damit, dass sie evtl. nicht schwanger werden konnte? Kann sie trotzdem auf gute Art die beschriebene wichtige Rolle der Dritten im Entwicklungsprozess des Babys einnehmen? Bei gleichgeschlechtlichen Paaren braucht die leibliche Mutter die genannte Solidarität in der Paarbeziehung, damit sie ambivalente Gefühle gegenüber all den Veränderungen in ihrem Leben integrieren kann. Zudem sollte die Partnerin der Mutter es tolerieren und begrüssen können, dass die Mutter gewordene Partnerin sich allenfalls wieder mehr fürsorgliche Nähe von ihrem Vater wünscht. ◉

Angebote für Männer gibt es in vereinzelt Kantonen. Im Bereich Arche Für Familien steht z. B. in Zürich ein kompetentes Team von Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten für flexible, fokussierte therapeutische Arbeit im Frühbereich zur Verfügung. www.archeuerich.ch
Im Kanton Bern begleitet der Väterberater Remo Rysler Väter: www.mvb-be.ch

Literatur

- Brisch, K.-H. (2019)** Schwangerschaft und Geburt. Reihe Bindungspsychotherapie – Bindungsbasierte Beratung und Therapie, Band 1. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Brisch, K.-H. (2020)** Bindungsstörungen. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Garstick, E. (2013)** Junge Väter in seelischen Krisen. Wege zur Stärkung der männlichen Identität. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.
- Garstick, E. (2019)** Väter in der psychodynamischen Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Held, T. (2018)** Das väterliche Gehirn. *Psyche*; 72. Jahrgang, 146–164. doi:10.21706/ps-72-2-146.
- Henzinger, U. (2020)** Stillen: Kulturgeschichtliche Überlegungen zur frühen Eltern-Kind-Beziehung. Giesen: Psychosozial-Verlag.

- Mahler Schonberger, M., Pine, F. & Bergman A. (2001)** Die psychische Geburt des Menschen. Frankfurt am Main: Fischer Verlag.
- Pedrina, F. (2020)** Babys und Kleinkinder in Not. Frankfurt am Main: Brandes & Apsel Verlag.
- Spitzer, M. (2006)** Lernen – Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Wiesbaden: Springer Spektrum.
- Stern, D. (2007)** Die Lebenserfahrung des Säuglings. 9. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag. Erstausgabe: The interpersonal world of the infant. New York: Basic Books 1985.
- Strüber, N. (2019)** Risiko Kindheit. Stuttgart: Klett-Cotta Verlag.

AUTOR



Egon Garstick

ist eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut ASP/SBAP und arbeitet u. a. im Bereich Arche Für Familien des Vereins Arche Zürich.